



## CHUPETES Y HÁBITO DE SUCCIÓN DEL PULGAR. ORIENTACIONES PARA INFORMAR A LOS PADRES

Domingo Barroso Espadero  
*Pediatra. EAP "José M<sup>a</sup> Álvarez". Don Benito (Badajoz)*

### LO PRIMERO QUE SE DEBE CONOCER SOBRE EL TEMA

#### Hábito de succión (chupete, pulgar u otros dedos)

El hábito de succión que presentan los niños pequeños se debe a un reflejo natural que tenemos los seres humanos y que ya estaba presente en su hijo cuando aún se encontraba en el útero materno. Se trata de algo completamente normal, e incluso sano. No hay motivo para sentirse preocupado porque su hijo haga eso. El deseo de chupar está relacionado con la capacidad de supervivencia, ya que le permite alimentarse y crecer. También tiene otras funciones relacionales, porque en realidad, se trata, no sólo de una estrategia de la naturaleza para dotarnos de capacidades de adquisición de alimentos, sino también de un medio de contacto con el entorno y una forma de aprender cosas sobre el mundo que nos rodea, cuando somos pequeños.

Puesto que es un mecanismo reflejo, es fácil observar que permanece succionando, incluso después de haber terminado la toma, e incluso podremos apreciar en las primeras semanas, que succiona en cualquier momento que se le pone algo en la boca. Es un error frecuente interpretar esto como falta de aporte en la alimentación del niño.

Los bebés experimentan una sensación de seguridad derivada de la succión. Esta les relaja y tranquiliza. Debemos tener en mente que cuando un bebe, o un niño pequeño está realizando chupeteo continuo o succionando, esta obteniendo una sensación placentera, reconfortante, y proporcionadora de seguridad. Por este motivo, no se le debe forzar a interrumpir ese chupeteo. De hecho, este efecto relajante del chupeteo es tal que permanece mucho más allá de los primeros meses de vida, cuando el reflejo de succión ya no es necesario en su función nutricional.

De todas formas, todo tiene su punto de sentido común, y tampoco se debe interpretar que no se puede quitar del pecho a un lactante que lleva mucho tiempo mamando, por temor a causarles algún per-

juicio. Hay que comprender que, al tratarse de un mecanismo reflejo, un bebe puede quedarse "enchufado al pecho", succionando de forma interminable, incluso mucho rato después de haberse dormido, por la propia inercia del mecanismo reflejo que permite la succión. No hay ningún beneficio, del que prive usted a su hijo, por apartarlo del pecho en esa situación, que además puede resultar agotadora para usted (y a su hijo no le sirve de nada que su mamá se agote de forma innecesaria). Una posible excepción a esto sería la fase de establecimiento de la lactancia (los primeros quince días de vida), donde es importante que la succión al pecho sea a demanda.

La mayor parte de los niños abandona los hábitos de succión antes de los cuatro años, sin que se ocasionen daños permanentes.

### OTROS HÁBITOS PERJUDICIALES RELACIONADOS CON LOS ANTERIORES

#### Caries precoces de la dentición de leche: "Caries del biberón"

Muchos niños pequeños satisfacen el deseo de chupeteo, succionando continuamente un biberón o dando sorbitos repetidos y continuos de un vaso. Esto nunca es recomendable, aunque no suele resultar perjudicial si el contenido del recipiente utilizado es, simplemente agua. Si se trata de bebidas azucaradas, de zumos o de leche - biberones en el primer año de vida- ponen, entonces, a su hijo en una situación de alto riesgo de presentar caries de forma masiva en la dentición de leche.

Un escenario frecuente que pone a un niño en riesgo de desarrollar "caries del biberón", es, precisamente, la costumbre de usar un biberón para que se quede dormido succionando. Esta es una malísima costumbre que se debe desterrar.

Cuanto mayor tiempo tenga en la boca el recipiente utilizado para la succión y cuanto mayor sea el contenido en carbohidratos de la bebida que contenga, mas motivos para estar preocupados.



### **Daños y problemas a largo plazo motivados por las caries del biberón:**

Esta destrucción extensa de la dentición de leche puede causar serios problemas en la dentición definitiva. Hay que recordar que los dientes de leche están bastantes años en la boca, no sólo cuando somos niños pequeños. Durante mucho tiempo coincidirán en la boca del niño mayor, dientes de leche y dientes definitivos. Las "caries del biberón pueden" causar problemas en la alineación y en otros aspectos de la dentición definitiva.

### **POTENCIALES PROBLEMAS DERIVADOS DE ESTOS HÁBITOS**

#### **EFFECTOS POTENCIALES, NEGATIVOS Y POSITIVOS, DEL HÁBITO DE USO DEL CHUPETE**

##### **Efectos sobre la salud dental:**

Las situaciones de succión enérgica y chupeteo continuado, tanto del chupete como del pulgar u otros dedos, son hábitos que pueden causar, como consecuencias, deformidades en la boca e impedimento el correcto alineamiento de las piezas dentarias. Esto es lo esperable en niños que están todo el día con el chupete en la boca, incluso cuando corren y juegan.

Si el hábito no es tan enérgico y se limita a algunas situaciones concretas del día, lo normal es que no cause ningún perjuicio permanente y que se consiga una correcta mordida, siempre que el hábito desaparezca antes del inicio de la erupción de los dientes permanentes (hacia los 6 años). En estos casos de succión menos vigorosa y más ocasional, prácticamente siempre va a ocurrir que el niño conseguirá una mordida correcta, si el hábito ha desaparecido antes de los 3 años.

En cualquiera de los casos, si el hábito aún se mantiene hacia los 6 años de edad, nos vamos a encontrar con una variada clase de problemas:

- Los dientes centrales inferiores se desvían hacia dentro, mientras que los dientes centrales superiores se separan y desvían hacia afuera.
- Se deforma y estrecha el techo de la boca.
- Las arcadas dentarias, inferior y superior, se desajustan y pierden la alineación correcta. Se producen las denominadas **mordidas** alteradas "**abierta**" o "**cruzada**". Cuanto más se prolongue en el tiempo el hábito de succión, mayor será este efecto deformante.

Chupete y lactancia materna. Interferencia y efecto sobre la duración de la lactancia al pecho:

El principal problema del uso del chupete parece consistir en causar dificultades en el periodo de instauración de la lactancia (dos o tres primeras semanas de vida). La introducción del chupete antes de finalizar este periodo puede reducir la motivación del bebe para lactar así como causar otros desajustes. No parece, sin embargo, que al uso del chupete durante la lactancia ya establecida se le pueda responsabilizar de abandonos precoces o de una menor duración de la lactancia materna.

#### **Influencia del chupete en la frecuencia de infecciones del oído:**

Parece quedar demostrado que el uso del chupete constituye un factor de riesgo para el desarrollo de otitis media. Sin embargo, hay que puntualizar que se trata de un factor de riesgo más entre otros muchos, y, desde luego, no uno de los más influyentes de entre todos los descritos.

La responsabilidad del uso del chupete en el aumento del número de episodios de otitis será mayor cuanto mas prolongado y frecuente sea el uso del mismo.

#### **Chupete y Síndrome del Muerte Súbita del Lactante (SMSL):**

En la actualidad se apunta a que el chupete pudiera tener un efecto protector contra la aparición de casos de SMSL. Son varios los estudios que, recientemente, encuentran una asociación entre el uso del chupete y la reducción del riesgo de SMSL. Además de ello, NINGÚN ESTUDIO HA ENCONTRADO LO CONTRARIO: es decir, ningún estudio ha encontrado un riesgo aumentado de SMSL por usarlo.

En el momento actual, todavía no se puede afirmar con certeza total que el chupete sirva para prevenir el SMSL (ni mucho menos para recomendar que se use por este motivo), pero es importante saber que es a eso a lo que parecen apuntar las investigaciones sobre el tema.

#### **Efecto analgésico del chupete:**

El uso del chupete tiene demostrada su utilidad como una medida eficaz y simple de calmar a un niño pequeño en situaciones de intervenciones menores y procedimientos médicos ambulatorios, potencial-



mente dolorosos. Algunos ejemplos corrientes pueden servir de ejemplo: administración de vacunas, extracciones de sangre, curas etc.

### EFFECTOS POTENCIALES DEL HÁBITO DE SUCCIÓN DEL PULGAR

Son similares a los debidos a los descritos para el uso prolongado del chupete. Sin embargo, en el caso del pulgar u otros dedos, también hay que tener en cuenta los daños en el propio dedo, como callosidades, úlceras e infecciones de heridas locales.

#### Succión del pulgar frente a hábito de uso del chupete ¿Qué puede ser más perjudicial?:

Los efectos sobre la dentición y formación de la boca no son muy distintos, dependiendo de si el objeto del chupeteo es el chupete o algún dedo del niño. Sin embargo las siguientes son diferencias entre ambas situaciones:

- El hábito de uso del chupete es mucho más fácil de interrumpir. Sobre el chupete, los padres siempre tendrán más control que sobre el uso del dedo. El chupete siempre se podrá tirar a la basura y decirle que ha desaparecido (“misteriosamente”). El dedo, por el contrario, siempre lo tendrá a mano (nunca mejor dicho).
- Los chupetes resultan ser objetos de succión más blanditos y causan menos daño a los dientes, sobre todo si la elección del chupete es correcta (ver más abajo).
- El recubrimiento del chupete permite aliviar la tensión ejercida sobre los dientes.
- Los chupetes pueden lavarse enérgicamente, todas las veces que haga falta.

### RECOMENDACIONES ACTUALES Y PROBABLE INTERVENCIÓN PARA MODIFICAR EL HÁBITO DE SUCCIÓN DEL PULGAR

Los siguientes son algunos consejos para ayudar y estimular a su hijo a que abandone el hábito de chuparse el dedo:

- No le castigue por la práctica del chupeteo del dedo. Hay que usar la estrategia opues-

ta, es decir se trata de proporcionar refuerzo positivo felicitándole y premiándole con unas mayores atenciones cuando no lo esté haciendo. Cuando se decida a disminuir el hábito, hay que recompensarle cada día que consiga tener éxito en el intento.

- Para el niño que quiere abandonar el hábito, resulta a veces útil envolverle el dedo con una tirita que le servirá de recordatorio de que debe dejar de chuparse el dedo. Puede aceptar también ponerse un guante durante el sueño nocturno.
- Cuando su hijo tenga suficiente edad para comprender los posibles resultados del hábito, se le puede informar sobre lo que le puede pasar a sus dientes y a su boca si continúa chupándose el dedo. Esta explicación es muy efectiva si es el pediatra o el dentista el que habla con el niño en términos que él pueda entender. Este consejo informativo, junto con el apoyo claro y constante de los padres, consigue que la mayoría de los niños abandonen el hábito. Si esto no da resultado, probablemente hará falta consultar con el dentista para plantearse otras soluciones y valora la repercusión del mantenimiento del hábito.

### QUE SE DEBE HACER PARA PREVENIR LAS CARIES DEL BIBERÓN

- No permita que su hijo se quede dormido tomando del biberón o que este todo el día jugando con un biberón (o vasito portátil con tetilla), lleno de bebidas dulces o leche. Si coge la costumbre de pedir de beber con frecuencia, dando pequeños sorbitos, continuamente y muchas veces al día, ASEGURESE DE QUE SÓLO BEBE AGUA.
- Al acostarse por las noches, puede ser una medida útil y prudente el sustituir el biberón por un chupete.
- Limpie las encías y dientes del niño tras las tomas, al menos una o dos veces al día. Use una gasita estéril, algo humedecida en agua. Haga esto tanto después de tomas del biberón, pero también DESPUÉS DE MAMAR DEL PECHO, si su hijo se alimenta con lactancia materna.



## RECOMENDACIONES ACTUALES SOBRE EL CHUPETE

Actualmente no hay motivos claros para pronunciarse, en términos globales, sobre un balance de efectos del uso del chupete positivo o negativo. El consejo que actualmente se considera adecuado es el de informar de lo que se considera un uso prudente del chupete, más que el simplemente recomendarlo o prohibirlo.

**¿Cuál puede ser ese uso moderado y prudente del chupete? Le indicamos a continuación algunos puntos orientativos:**

- **NUNCA INTENTE CALMAR A UN NIÑO QUE LLORA ENDULZANDO EL CHUPETE CON AZÚCAR O MIEL.**
- Procure no utilizar el chupete durante los primeros días de vida. **Intente no introducirlo hasta que la lactancia materna se haya establecido completamente.** La única excepción a esto podría ser un niño prematuro en el hospital. Estos niños prematuros pueden, en algunos momentos, beneficiarse del efecto analgésico y relajante del uso del chupete.
- Cuando su hijo llora reclamando la toma, déle ya de comer. No use el chupete para apaciguar las ganas de comer del niño que llora porque le toca la toma, ó para retrasar la toma hasta una hora determinada etc. **SIEMPRE DEBERÁ COMPROBAR SI SU HIJO TIENE HAMBRE (O ESTA CANSADO O ABURRIDO) ANTES QUE, SIMPLEMENTE, PONERLE EL CHUPETE.** Hay que comprobar siempre si el niño puede tener alguna de estas necesidades, y satisfacerlas, antes que recurrir a ponerle el chupete.
- **NUNCA CUELQUE EL CHUPETE DEL CUELLO DEL NIÑO CON CORDELES O CADENAS.** Puede ser motivo de estrangulación o sofocación del niño. Puede usar fijadores o pinzas con cintas o cadenas cortas de plástico para sujetarlo a la ropa. Estos sistemas se suelen vender junto con el chupete y son seguros.
- No fabrique chupetes caseros, usando tetillas de biberones usados o materiales similares. Olvídense de demostrar sus habilidades en el bricolaje con estas cosas. Este tipo de conductas pueden dar un resultado

muy peligroso para su hijo (lea más abajo sobre la elección del chupete de características adecuadas).

- Vigile si su hijo muerde o mastica el chupete con sus dientes. No le permita usar el chupete si hace esto. Un chupete deteriorado y mordisqueado también puede constituir un peligro para su hijo (atragantamientos y sofocaciones por aspiración de trocitos desprendidos etc.)
- Hay que ser más restrictivos, y limitar mucho el uso del chupete, en los lactantes y niños pequeños que presentan otitis crónica u otitis agudas recurrentes.
- Incluso para las situaciones en que se considere prudente el recurso al chupete, este no debería ser el único medio de consuelo del niño. No se debería recurrir a plantarle el chupete sin más. El chupete siempre debería ir acompañado de otros reconfortantes “extras” que los padres o cuidadores pueden proporcionar (acunarlo, cogerlo en brazos, cantarle una nana para dormirlo etc.)
- Cuando quiera succionar entre tomas, el chupete puede resultar una ayuda.
- Si su hijo esta acostumbrado al chupete, nunca vaya a ningún sitio con uno sólo. No es raro que se pierda, y esto, muchas veces, motivará llantos, pataletas, etc.

### CONSEJOS PARA LA RETIRADA DEL CHUPETE:

- La edad ideal para retirar activa y definitivamente el chupete es hacia los 3 años. Previamente, ya en la segunda mitad del primer año se debe comenzar a limitar progresivamente su uso. En el segundo año conviene tener restringido el recurso al chupete a sólo algunas situaciones, como cuando se vaya a la cama o en situación de mucha tensión emocional.
- No está demostrado que resulte mejor una retirada paulatina o una brusca.
- Nunca recurra a castigos o medidas humillantes para forzar a su hijo a abandonar el hábito del chupete. Reprender a un niño mayorcito por usar el chupete, dificulta su retirada definitiva. Alabe a su niño cuando



logre dejarlo definitivamente. Festéjelo y muestrenle el orgullo que nos produce el que vaya haciéndose mayorcito. Recuerde, utilice siempre estos refuerzos positivos.

- Procure hacer participe a su hijo en la decisión de abandonar el chupete. Intente involucrarlo ofreciéndole, por ejemplo, que elija entre diferentes posibilidades, manifestándonos sus preferencias. Se le puede plantear para que elija entre tirarlo a la basura, enviarlo a la casa de los abuelitos, dejarlo una noche bajo la cama para que lo coja el ratoncito Pérez, implicar a algún familiar (por ejemplo el padrino), para que le proponga un trueque y se lo canjee por algún juguete o regalito etc. (¡Use su imaginación!).
- Como hemos explicado anteriormente, en los niños mayorcitos, muchas veces funciona muy bien que el pediatra o dentista le explique lo que le puede pasar a su boca, y lo “ fea “ que se le puede quedar, si se sigue usando mucho tiempo el chupete.
- Permítale que exprese sus sentimientos y preocupaciones en las situaciones en que más suele recurrir al chupete. Estén especialmente atentos cuando parezca enfadado o preocupado por algo. Préstense mucha atención y procuren proporcionarles consuelo y cariño.
- Si tras conseguir que abandone el chupete, su hijo vuelve a acordarse de él en los días siguientes y lo pide de nuevo (cosa que probablemente ocurra). Sea firme. Recuérdele que ya no hay chupete, y que el ya ha crecido y no usa esas cosas.
- Cuando pretendamos conseguir que un niño mayorcito deje de usar el chupete, hay que intentar averiguar porque puede estar necesitando usarlo. Hay que intentar averiguar si existen situaciones que lo tengan preocupado o acontecimientos del entorno que le supongan una tensión emocional. No tendremos éxito si intentamos quitar el chupete sin ayudarle con estos problemas para los cuales el niño se esta refugiando en el hábito, tranquilizador para él, del uso del chupete. Intente averiguar a que preocupaciones está enfrentándose. Algunos niños recurren al hábito de chupeteo para, simplemente, reclamar atención.

## ELECCIÓN DEL TIPO DE CHUPETE. CARACTERÍSTICAS Y MANTENIMIENTO

### ¿Que chupete debemos elegir?

Como principal criterio de elección, fíjese en los elementos del chupete que aportan garantías de seguridad. Compruebe por ejemplo que:

- Está hecho de una pieza, en lugar de fabricado con varios componentes fácilmente separables.
- Presenta agujeros en los lados para ventilación.
- Está hecho de materiales flexibles y no tóxicos.
- El asa es fácil de sujetar con la mano.

Existe una normativa, de obligado cumplimiento, para que un chupete sea considerado seguro (**AENOR** - *Asociación Española de Normalización y Certificación* – Normas EN 1400-1/2/3:2002 y UNE-EN 12586:2000). Según establecen estas normas, un chupe debe estar hecho de material plástico, tener bordes redondeados, poseer una anilla o tirador que permita extraerlo de la boca. La tetina no puede ser superior a 3,3 cm. Por último, la base del chupete debe ser lo suficientemente grande para evitar que el niño pueda introducirse todo el chupete en la boca, con el consiguiente riesgo de asfixia.

### Cuidados y mantenimiento del chupete:

- Se aconseja esterilizarlo antes de usarlo por primera vez. Para ello bastará con dejarlo sumergido en agua hervida durante 5 minutos. Asegúrese de que ya se ha enfriado totalmente para el momento en que se lo ofrezca al niño. A partir de ese momento, lávelo con frecuencia con agua y jabón suave. Debe enjuagarse generosamente en cada lavado.
- Si el chupete presenta rasgaduras, grietas o si le faltan trocitos, **TÍRELO A LA BASURA Y REPLÁCELO POR OTRO**. Antes de ponérselo a su hijo, acostúmbrese a revisarlo, asegurándose de que no sufre de ninguno de estos desperfectos.
- Es aconsejable cambiarlo con cierta frecuencia.

**REFERENCIAS:**

1. Levin S. A history of dummies. *Nursing RSA* 1990;5:17-20.
2. Howard CR, Howard FM, Lanphear B, deBlicke EA, Eberly S, Lawrence RA. The effects of early pacifier use on breastfeeding duration. *Pediatrics* 1999;103:E33.
3. Vogel AM, Hutchison BL, Mitchell EA. The impact of pacifier use on breastfeeding: A prospective cohort study. *J Paediatr Child Health* 2001;37:58-63.
4. Hauck FR, Herman SM, Donovan M, et al. Sleep environment and the risk of sudden infant death syndrome in an urban population: The Chicago Infant Mortality study. *Pediatrics* 2003;111:1207-14.

**EL CONSEJO SOBRE EL CHUPETE EN INTERNET:**

Recomendaciones de la Canadian Paediatric Society (“Caring for Kids”). URL disponible en: <http://www.caringforkids.cps.ca/babies/Pacifiers.htm>

Recomendaciones para el uso del chupete. Desarrollado por el CPS Community Paediatrics Committee (Canadian Paediatric Society). Publicado en *Paediatrics & Child Health*, Octubre de 2003. URL disponible en:

<http://www.cps.ca/english/statements/CP/cp03-01.htm>

Recomendaciones en la web de la Academia Americana de Pediatría (AAP). 2004 . URL disponible en: [http://www.medicom.com/search/article\\_display.cfm?path=n:&msr=/ZZZ7EWB2BRD.html&soc=AAP&srch\\_typ=NAV\\_SERCH](http://www.medicom.com/search/article_display.cfm?path=n:&msr=/ZZZ7EWB2BRD.html&soc=AAP&srch_typ=NAV_SERCH)

Recomendaciones de la Columbian University School of Dental and Oral Surgery (simplesteps to better dental health). URL disponible en: <http://www.simplestepsdental.com/SS/ihSS/r.WSIHW000/st.31840/t.32478/pr.3.html>

Recomendaciones de la American Academy of Family Physicians. URL disponible en: <http://familydoctor.org/227.xml>

Recomendaciones en la web de la American Academic of Pediatric Dentistry URL disponibles en:

<http://www.aapd.org/pediatricinformation/brochurelist.asp>

<http://www.aapd.org/publications/brochures/ffphabits.asp>

Recomendaciones en la web del “Children’s Hospital of Philadelphia”. URL disponible en: [http://www.chop.edu/consumer/your\\_child/condition\\_section\\_index.jsp?id=-8058](http://www.chop.edu/consumer/your_child/condition_section_index.jsp?id=-8058)

Recomendaciones en la web de la AEPap. URL disponible en:

<http://www.aepap.org/familia/chupete.htm>

Web de AENOR (*Asociación Española de Normalización y Certificación*) “chupetes para bebés y niños pequeños”, “cadenitas de chupetes”: <http://www.aenor.es>